

9月からの冷え性対策

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

冷えの原因は？

冷え性は冬の寒い時季に多いと思われがちですが、最近は夏の冷え性が増えてきています。

夏場では服装や食事が「冷え」に對して無防備になりがちです。低めの温度設定のエアコンや冷たい飲み物・食べ物などにより、体温低下や血行不良を起こす人が多くいます。特に女性は、男性より筋肉量が少ないので、体の中で生み出せる熱の量が少なく、体が冷えやすいといわれています。

人間の体温は自律神経の働きで一定に保たれており、暑い場所では体温を保温を逃がし、寒い場所では体温を保



とうとします。寒暖差が7度を超えると、自律神経がうまく働かなくなり、自力で体温調節をしきれなくなります。9月に入ると、体には夏の疲れがたまっている上、昼夜の気温変化も激しくなります。

特に季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながるので注意が必要です。

冷えによって起こる不調

- ・むくみ
- ・貧血
- ・ほてり
- ・しびれ
- ・左右片側の冷え
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・頭痛
- ・どうき —— など

冷えを解消するために

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。

● 生活の心得

- ・首や手足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・エアコンを使用する場合は、外気との温度差が5℃以内になるように設定しましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけて行いましょう。
- ・38〜40度くらいのぬるめのお湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。

● 食事の心得

- ・栄養バランスのとれた食事にしましょう。
- ・体の内側から温める食材をとりましょう。体を温める食材としては、根菜類やイモ類、薬味野菜などがあります。
- ・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、良質のタンパク質などが豊富な食材をとりましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

子育てワンポイントアドバイス

夏の疲れが出て体調を崩しがちです。
お子さんの体調に合わせて
生活してあげてね。

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況は町ホームページでもお知らせしています。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30 ~ 17:15
子育て相談・ほっとルーム & お庭開放	火曜日～木曜日 ※お庭の開放は熱中症指数によっては中止することがあります。	9:00 ~ 11:00 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	毎週金曜日（4日、11日、18日、25日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00 ~ 11:00 14:00 ~ 15:00
にこにこひろば （1歳半～）	9月のにこにこひろばはお休みです。 「クロネコヤマトの交通安全教室」を予定していましたが、中止となりました。	

● 場所 / 子育て支援センター（旧きび中央保育所） ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）